

KUNTOSALIOHJELMAN TILAUSLOMAKE

Nimi: _____	Ikä: _____
Gsm: _____	E-mail: _____

Oletko aiemmin harjoitellut kuntosalilla? Kyllä En

Syy keskeyttämiseen (jos olet keskeyttänyt)? _____

Oletko viimeisen puolen vuoden aikana harrastanut säännöllistä liikuntaa?

Liikuntalaji (-t): _____

Keskimääräinen kesto: _____ Useus: _____ / viikko

Teho (1=erittäin kevyt, 5= erittäin raskas): _____

Kuinka monta kertaa viikossa olet halukas harjoittelemaan kuntosalilla?

1 kertaa 2 kertaa 3 kertaa 4 kertaa useammin

Onko sinulla kuntosaliharjoittelua rajoittavia sairauksia/ vaivoja? Kyllä Ei

Jos vastasit kyllä, niin mitä? _____

Harjoittelusi tavoitteet? (numeroi 1-5 tärkeintä järjestyksessä)

- | | | | |
|----------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Yleisen lihaskunnan kohottaminen | <input type="checkbox"/> | Painon pudottaminen | <input type="checkbox"/> |
| Kiinteytyminen | <input type="checkbox"/> | Stressin purku | <input type="checkbox"/> |
| Voiman hankinta | <input type="checkbox"/> | Urheilua tukeva harjoittelu | <input type="checkbox"/> |
| Lihasmassan hankinta | <input type="checkbox"/> | lajisi? _____ | <input type="checkbox"/> |
| Ryhdin parantaminen | <input type="checkbox"/> | Muu, mikä _____ | <input type="checkbox"/> |
| Lihastasapainon parantaminen | <input type="checkbox"/> | | |
| Kestävyyskunnan parantaminen | <input type="checkbox"/> | | |

Alueet, joita erityisesti tahdot vahvistaa/ kiinteyttää?

- | | | | |
|-------------------|--------------------------|---------|--------------------------|
| Niska-hartiaseutu | <input type="checkbox"/> | Vatsa | <input type="checkbox"/> |
| Yläraajat | <input type="checkbox"/> | Pakarat | <input type="checkbox"/> |
| Rinta | <input type="checkbox"/> | Reidet | <input type="checkbox"/> |
| Yläselkä | <input type="checkbox"/> | Pohkeet | <input type="checkbox"/> |
| Alaselkä | <input type="checkbox"/> | | |

Paikka _____ / _____ 20 _____ Nimikirjoitus _____

KIITOS TILAUKSESTASI